

powerweekend schluchsee

oder

wenn der name programm wird...

bei strahlend schönem wetter und hohen temperaturen nahmen 5 der 11 schluchsee-teilnehmer die strecke von muttenz über gerspach, todtmoos und st.blasien nach schluchsee unter die räder. leider musste doris im letzten moment doch noch das handtuch werfen, denn die grippe liess sie nicht aus den klauen. schade für uns alle!

in st.blasien gab es dann eine verdiente mittagspause, wo wir beim örtlichen bäcker die sandwiches plünderten, und nach gemütlichen ~85 km und einigen schönen hügeln kamen wir in schluchsee an. bis die paar guten geister, die mit dem auto unser gepäck transportieren, hier ankommen werden, verblieb uns noch ein wenig zeit - bier trinken gehen war eine (gute!) alternative, aber wir (wir?) beschlossen dann, mit „el presidente“ und dem sportchef das schwimmbad und die wechseltrainingsstrecke zu inspizieren. bei ersterem waren alle noch brav dabei, aber bei der wechseltrainingsstreckensuche fiel die gruppe kläglich auseinander... erstaunlicherweise konnte dann die mehrheit im biergarten gefunden werden! am späteren nachmittag sind dann nochmals 2 gümmeler angekommen, und bis 18.30 waren die auto-fahrenden-und-gepäck-transportierenden-basilethen auch eingetroffen!

das erste training konnte stattfinden - ein lockeres läufli in der umgebung, nur so zur einstimmung, vor allem für diejenigen gedacht, die ausser ein bisschen arbeiten und autofahren noch nicht viel gemacht hatten am heutigen tag!

wir freuten uns alle auf das nachtessen! zwischen salat und hauptspeise hielt unser allseits geschätzter prääsident noch eine ansprache, erklärte sinn und zweck der kommenden schinderei, und als motivation gab es ein tolles blaues tria basilea polo-shirt für die herren, für die damen ein t-shirt im damenschnitt, sprich tailliert! hut ab, so ködert man die leute!

das nachtessen in der pension war sehr grosszügig und fein - aber eine glace musste natürlich auch noch platz haben! also liefen wir zur eisdiele und genehmigten uns ein eis oder bier oder am besten grad beides!

am nächsten tag stand dann um 9 uhr ein bad im 18-gradigen schluchsee auf dem programm - die hohen temperaturen und der wolkenlose himmel von gestern hatten sich über nacht nach süden verabschiedet; heute war es grau in grau, kalt und windig. das wird lustig im see! ausser dem schreiberling meisterten alle das schwimmen in dem stürmischen see mit bravour!

danach fing die schinderei, oder eben schluucherei am schluchsee, erst richtig an!

papier ist ja bekanntlich geduldig, und das samstags-programm darauf entlockte uns nur ein müdes lächeln - konnten wir doch jederzeit aussteigen, wieder einsteigen, oder gar ganz aufhören (die option, dass wir überhaupt nie einsteigen konnte ich leider nirgends finden!); klar machen wir das! sogar mit links! dass dann fast alle fast alles gemacht haben, und dass die velostrecken eigentlich noch länger waren als auf dem plan angegeben, zeigt, wie wahnsinnig (toll) wir doch sind!

also, das programm war folgendes: velofahren, laufen, velofahren, laufen, velofahren, laufen... während die velostrecken jeweils kürzer wurden, wurden die laufstrecken jeweils länger. das nannte man „kopplungstraining“ und damit wollte man die wechsel nach langen velofahrten simulieren (soso).

die 1. velostrecke führte uns auf eine runde nördlich von schluchsee über kappel und neustadt nach ober- und unterbränd, und dann über göschweiler zurück nach schluchsee; machte etwa 70 km; danach etwa 10 minuten laufen.

für die 2. velostrecke mussten wir nach osten kurven, richtung bonndorf, dann über birkendorf wieder zurück nach schluchsee, machte auch nochmals etwa 45 km; dann etwa 20 minuten laufen.

die 3. und gott-sei-dank letzte runde führte entlang dem see auch in östlicher richtung und in einer schlaufe wieder zurück. waren dann nochmals ca 25 km; dann, hurra, nochmals ca 40 minuten laufen.

trotz dem chrampf war aber noch zeit, sich umzuschauen; es muss einfach gesagt sein: die gegend dort ist wunderschön! nicht nur zum velo fahren. wenn man nicht gerade auf einer hauptstrasse ist hat es sehr wenig verkehr, man kam an wiesen und felder und wälder vorbei; die lupinen blühten um die wette, der raps leuchtete knallgelb, milane und anderes geflügel flog über einem hinweg; die dörfer waren so was von propper und mit vielen geranien und petunien geschmückt - man hatte das gefühl, dass hier die welt noch in ordnung sei und „stress“ ganz sicher nicht hier entdeckt wurde!

ach ja: es war auch noch ganz toll hügelig (die wutachschlucht durften wir auch einige male rauf und runter fahren...), und unser freund, der gegenwind, unterstützte uns auch nach besten kräften, um den trainingseffekt zu erhöhen...

wie soll ich's würdevoll sagen: abends lagen wir basilethen wie komatöse fliegen am boden, streckten alle viere von uns - danke el presidente, danke jefe de sport! aber was uns nicht umhaut, macht uns stark (hab ich irgendwo mal gelesen...)! es half nur noch die aussicht auf einige kühle biere... ein tolles nachtessen und einen riesigen eisbecher - dafür lohnte es sich, wieder aufzustehen!

dermassen geschluucht, dachten wir an ein gemütliches heimradeln am sonntag - denkste. weit gefehlt!

nach dem footing vor dem frühstück stand das wechseltraining auf dem programm - eine kurze strecke (~600 meter) bergauf (natürlich, was denn sonst), volle pulle in die pedale, dann schuhe wechseln und helm ausziehen, und wie's bisiwätter auf die kurze laufstrecke (~500 m) bis wieder zurück zur „wechselzone“ - dann regenerativ wieder an den „start“ runterrollen lassen... das ganze 6x - und wir waren bereits zum ersten mal wieder müde an diesem tag!

dann machten wir uns zum letzten training bereit. wir fuhren dem schluchsee entlang von unter-aha nach aha, dann weiter nach ober-aha... (du meine güte, wo nur sind wir hier gelandet??), über ein pässchen und in einer tollen abfahrt runter nach unterlehen (aha... wieder ein normales tal!). weiter ging es nach bernau, um kurz darauf auf einer wirklich geilen abfahrt nach präg zu gelangen. aber die „geile abfahrt“ wurde uns leider nicht geschenkt - nach einer spitzkehre ging es dann nicht mehr gar so geil dafür umso länger wieder bergauf! dann durften wir es kurz nach todtmoos runter sausen lassen.

dort gab es dann ein wohlverdientes mittagessen - von bescheidenen sandwiches (bezieht sich nicht auf die sandwiches, weil ellenlanges brot und kilos von belag darauf, sondern auf die besteller) bis hin zu fitness tellern, schniposa und toast hawaii mit schön viel schwerem käse - und dann trennten sich hier unsere wege: diejenigen, die am freitag bereits mit dem velo angefahren kamen, fuhren von hier aus nach hause, die anderen durften nochmals über 2 nette hügel zurück nach schluchsee fahren (da werden sich die käse-schwangeren mägen aber freuen!).

das wehratal war wie immer wunderschön, noch schöner, weil wir es zur abwechslungs mal runter- statt rauffahren konnten. kam noch hinzu, dass wegen dem nicht allzu tollen wetter wir von diesen lärmenden und stinkenden sonntags-töff- und -cabriofahrer weitgehendst verschont blieben. dafür mussten wir wie die irren gegen den wind kämpfen... es bleibt einem wirklich nichts im leben erspart....

der liebe wind blieb uns dann bis nach hause erhalten - weiss der kuckuck, wieso der immer mit uns drehen muss!

es war ein super-schönes wochenende, trotz der schluuucherei am schluuuchsee - herzlichen dank an die organisatoren! wir (wir?) sind nächstes jahr wieder mit dabei!

ps: ein grosses dankeschön übrigens auch an petrus - obwohl uns (gemäss wetterbericht) regen drohte, hatte er doch mitleid mit uns und verschob die himmlische dusche auf ein anderes wochenende! oder war das eine art wiedergutmachung wegen der pfingst-(tor)tour???